

VIVONS

Deux heures de méditation en Pleine Conscience, le moment présent, s'arrêter, rien de plus, à dire **BONJOUR** au maintenant, d'écouter et d'accueillir l'instant présent, avec ce qu'il se passe en nous et hors de nous. Il n'y a rien à réussir, pas d'action à faire ou de conclusion à en tirer...

Explorer nos cinq sens, orienter nos attentions, observer le paysage, mais aussi notre paysage intérieur, s'ancrer comme une montagne, à découvrir différentes techniques, d'exercices, à prendre conscience de notre corps pour nous aider à mieux lâcher prise, à vivre ce **BONHEUR** qui est **Là !**

Nous allons se reconnecter à la nature.

Tout se passe au BOIS DU CHAMAVEAU
Avec un thème chaque mercredi matin de 9h00 à 11 h00
Dès le 07 juillet au 25 août 2021

Mercredi le 07 juillet

Nature d'Enhaut

Mercredi le 14 juillet

Terre d'Enhaut

Mercredi le 21 juillet

Vue d'Enhaut

Mercredi le 28 juillet

Nous d'Enhaut

Mercredi le 04 août

Sarine d'Enhaut

Mercredi le 11 août

Pierre d'Enhaut

Mercredi le 18 août

Verdure d'Enhaut

Mercredi le 25 août

Gratitude d'Enhaut

Rendez-vous à 09 h00 au stationnement Les Moulins à l'arrêt du CarPostal, possibilité de prendre le CarPostal à Château – d'Oex, gare à 8 h 48 ou 8 h50 au petit – Pré pour arriver à 8 h 56 Les Moulins, ou nous allons marcher en pleine conscience tout le long de La Sarine pour arriver au Bois du Chamaveau.

Pour le retour il y a un CarPostal à 11 H40 direction Château – d'Oex.

C'est accessible pour tous âges, prenez avec vous à boire.

Le Prix est de **CHF. 20.00**, par matinée ou un abonnement de 10 matinée pour **CHF. 150.00**, valable aussi pour les 3^{ème} Samedis du mois dès mai à septembre sur « **LE POUVOIR DE LA RESPIRATION** »

et pour les autres 3^{èmes} samedis du mois d'octobre 2021 à avril 2022. avec cela vous partez, avec des techniques, des exercices que vous pouvez faire partout et en tout temps.

En plus cet abonnement, cela vous donne **un BON de 10%** pour un soin « **Massage des 5 Continents** » ou « **Soin énergétique « VIVONS** »

Envoyer moi par E-mail, WhatsApp, ou Message pour annoncer votre présence le jour avant, Merci.

Je me réjouis de vivre ce moment avec vous.

TRAITEMENT ENERGTIQUE

Douleurs physiques, psychiques

Emile Brouillet

Thérapeute et formateur en énergie.

Rebouteux

ROUTE DE L'HÔPITAL 17

1660 CHÂTEAU – D'OEX

079 266 82 10

emile.brouillet@bluewin.ch

www.emile-therapie-energie.ch